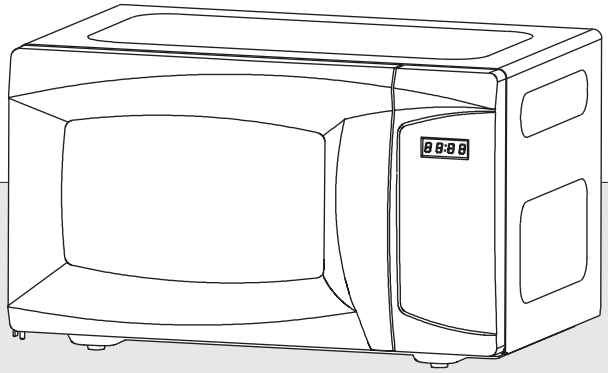
DEFR_MO2070OW_R-6L1B3S(불) 2010.4.19 4:39 PM 페이지 1

SELECLINE

FOUR À MICRO-ONDES

MO 20700W

MODE D'EMPLOI



Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser ce four.

DEFR_MO20700W_R-6L1B3S(불) 2010.4.19 4:39 PM 페이지 1

PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR ÉVITER TOUTE EXPOSITION ÉVENTUELLE À UNE ÉNERGIE À MICRO-ONDES EXCESSIVE.

(a) N'essayez pas de faire fonctionner ce four avec la porte ouverte, cela résulterait en une exposition nocive à l'énergie à micro-ondes. Il est important de ne pas retirer ou détériorer les verrous de sécurité.

(b) Ne placez aucun objet entre l'avant du four et la porte, et ne laissez pas de résidus de nourriture ou de produit nettoyant s'accumuler sur les surfaces d'étanchéité.

(c) MISE EN GARDE : Si la porte ou les joints de la porte sont endommagés, le four ne devra pas être mis en service avant d'avoir été réparé par une personne qualifiée. (1) porte (pliée), (2) gonds et loquets (cassés ou désemboîtés), (3) joints de la porte et surface d'étanchéité.

(d) MISE EN GARDE : Toute personne autre que la personne qualifiée pour l'exécution d'une opération de dépannage ou d'une réparation impliquant le retrait d'un cache qui protège contre une exposition à l'énergie à micro-ondes se verra exposée à un risque.

(e) MISE EN GARDE : Les boissons et les aliments ne doivent pas être chauffés dans des récipients fermés car ils sont susceptibles d'exploser.

(f) MISE EN GARDE : Vous pourrez laisser des enfants utiliser le four sans surveillance lorsque vous leur aurez donné les instructions appropriées, afin qu'ils soient en mesure d'utiliser le four en toute sécurité et qu'ils comprennent les risques liés à une utilisation incorrecte.

TABLE DES MATIÈRES

• PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR ÉVITER TOUTE EXPOSITION ÉVENTUELLE À UNE ÉNERGIE A MICRO-ONDES EXCESSIVE....1
• CONSIGNES ESSENTIELLES POUR VOTRE SÉCURITÉ....2
• INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE....3
• INSTALLATION....3
• DIAGRAMME DES CARACTÉRISTIQUES....4
• DIAGRAMME DES CARACTÉRISTIQUES (SUITE)....5
• PROCÉDURE DE MISE EN SERVICE....6
• COMMANDES....7
RÉGLER L'HORLOGE....7
DÉCONGÉLATION SELON LE POIDS....8
DURÉE DE DÉCONGÉLATION....8
CUISSON EN UNE ÉTAPE....9
CUISSON EN DEUX ÉTAPES....9
+30 SEC....10
CUISSON PRÉPROGRAMMÉE....10
CUISSON AUTOMATIQUE....11
VERROUILLAGE SÉCURITÉ ENFANTS....12
COMMENT ARRÊTER LE FOUR LORSQU'IL EST EN SERVICE....12
RÉGLER SUR LE MODE ÉCONOMIE D'ÉNERGIE....12
• ENTRETIEN DE VOTRE FOUR À MICRO-ONDES....13
• QUESTIONS ET RÉPONSES....14
• AVANT D'APPELER LE SERVICE DE DÉPANNAGE....15
• ENTRETIEN ET NETTOYAGE....15
• MISE AU REBUT DES ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES....15
• CARACTÉRISTIQUES....16
• INSTRUCTIONS RELATIVES À LA CUISSON....17
• UTILISER VOTRE FOUR À MICRO-ONDES EN TOUTE SÉCURITÉ....18
• FORMATION D'UN ARC....18
• PRINCIPES DE LA CUISSON AUX MICRO-ONDES....19
• COMMENT LES MICRO-ONDES CUISENT LES ALIMENTS....19
• TABLEAU DE CONVERSION....19
• TECHNIQUES DE CUISSON....20
• GUIDE DE DÉCONGÉLATION....21
• TABLEAU DE CUISSON ET DE RÉCHAUFFAGE....22
• TABLEAU POUR LES LÉGUMES....24

CONSIGNES ESSENTIELLES POUR VOTRE SÉCURITÉ

À LIRE ATTENTIVEMENT ET À CONSERVER POUR TOUTE RÉFÉRENCE ULTÉRIEURE

MISE EN GARDE : Afin d'éviter les incendies, brûlures, électrocutions et autres dommages corporels :

Des consignes à respecter et des garanties sont répertoriées ci-dessous, comme pour tout appareil domestique, en vue de garantir une performance optimale du four :

1. N'utilisez pas ce four pour des objectifs autres que la préparation culinaire, par exemple pour faire sécher des vêtements, du papier, ou tout autre élément non culinaire, ou pour la stérilisation d'un objet.
2. N'utiliser pas ce four s'il est vide, cela pourrait l'endommager.
3. N'utilisez pas la cavité du four pour entreposer quoique ce soit, comme du papier, un livre de recette, des ustensiles de cuisine, etc.
4. Ne mettez pas le four en service si le plateau en verre n'est pas centré. Assurez-vous qu'il soit correctement posé sur sa base rotative.
5. Assurez-vous d'avoir bien ôté les capuchons ou couvercles avant de faire cuire des briques d'aliments fermées hermétiquement.
6. Ne placez pas de corps étrangers entre l'avant du four et la porte. Cela pourrait avoir pour résultat une perte excessive d'énergie à micro-ondes.
7. N'utilisez pas de produits à base de papier recyclé pour cuisiner. Ils sont susceptibles d'être porteurs d'impuretés qui pourraient provoquer des étincelles et/ou des incendies durant la cuisson.
8. Ne préparez pas de pop-corn si son emballage ne précise pas qu'il peut être cuit au four à micro-ondes ou qu'il est spécifiquement destiné au four à micro-ondes. La cuisson du pop-corn au four à micro-ondes n'est pas aussi efficace que la cuisson traditionnelle : il y aura un certain nombre de grains de maïs non soufflés. N'utilisez pas de matières grasses sauf si le fabricant a spécifié le contraire.
9. Ne faites pas cuire d'aliments enveloppés d'une membrane, comme les jaunes d'œufs, les pommes de terre, les foies de volailles, etc., sans les avoir au préalable percés en divers endroits avec une fourchette.
10. Ne faites pas cuire de pop-corn plus longtemps que ce qui est spécifié dans les instructions du fabricant. (le temps de cuisson du pop-corn est en général inférieur à 3 minutes). Une cuisson prolongée ne fournira pas davantage de grains de maïs soufflés, mais cela peut provoquer une carbonisation et un incendie. De plus, le plateau de cuisson pourrait devenir trop chaud pour être manipulé, ou il pourrait casser.
11. Si vous voyez de la fumée, éteignez et débranchez l'appareil et laissez la porte fermée afin d'étouffer toute flamme éventuelle.
12. Lorsque vous faites cuire des aliments dans des récipients en plastique ou en papier, gardez un œil sur le four car il existe un risque d'inflammation.
13. Le contenu des biberons et des petits pots pour bébés devra être mélangé ou secoué, et leur température devra être vérifiée avant qu'ils ne soient consommés, afin d'éviter les brûlures.
14. Testez toujours la température des aliments ou des boissons qui ont été réchauffés au four à micro-ondes avant de les donner à qui que ce soit, en particulier aux enfants et personnes âgées.

Ceci est important, car les aliments cuits au four à micro-ondes continuent de cuire, même si la cuisson aux micro-ondes est terminée.

15. Les œufs crus et œufs durs ne doivent pas être cuits au four à micro-ondes, car ils pourraient exploser, même après que la cuisson aux micro-ondes soit terminée.
16. Faites en sorte que le couvercle du guide d'ondes soit toujours propre. Après chaque utilisation, essuyez l'intérieur du four avec un chiffon doux et humidifié. Si vous n'enlevez pas les matières grasses de la cavité du four, il pourrait surchauffer, fumer ou prendre feu à la prochaine utilisation du four.
17. Ne faites jamais cuire de matières grasses pour obtenir une grande friture, car vous ne pouvez pas contrôler la température, et faire cela pourrait conduire à une surchauffe ou à un incendie.
18. En raison d'une tension superficielle du liquide, les boissons comme l'eau, le café ou le thé peuvent surchauffer au-delà du point d'ébullition sans avoir l'air d'être en ébullition. Les signes de bouillonnement ou d'ébullition ne sont pas toujours visibles lorsque le récipient est enlevé du four à micro-ondes. CE QUI PEUT AVOIR POUR RÉSULTAT UN LIQUIDE TRÈS CHAUD QUI SE MET SOUDAINEMENT À BOUILLIR LORSQU'UNE CUILLÈRE OU TOUT AUTRE USTENSILE PÉNÈTRE DANS LE LIQUIDE.

    Afin de réduire tout risque de dommage corporel :

    a) Ne pas surchauffer de boissons.
    b) Mélangez la boisson avant de la chauffer, et à la moitié du temps de cuisson.
    c) N'utilisez pas de récipient droit et au goulot étroit.
    d) Après la cuisson, laissez le récipient dans le four à micro-ondes pendant un court instant avant de le retirer.
    e) Faites très attention lorsque vous plongez une cuillère ou un autre ustensile dans le récipient.
19. Cet appareil n'est pas fait pour être utilisé pas des personnes (y compris les enfants) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou qui manquent d'expérience ou de connaissances, à moins qu'elles ne soient supervisées ou que des instructions leur aient été données par une personne responsable de leur sécurité quant à l'usage de l'appareil.
20. Les enfants doivent être supervisés afin de s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Cet appareil doit être mis à la terre. Dans l'éventualité d'un court-circuit, la mise à la terre réduit les risques de décharge électrique, grâce à un disjoncteur différentiel qui coupe l'alimentation électrique. Cet appareil est équipé d'un câble de mise à la terre et d'une prise de terre. La prise doit être branchée dans une prise correctement installée et mise à la terre.

MISE EN GARDE : Un usage incorrect de la prise de terre peut avoir pour résultat une éventuelle décharge électrique. Veuillez consulter un électricien qualifié ou un réparateur si les instructions de mise à la terre ne sont pas complètement comprises, ou si un doute subsiste quant à la mise à la terre de l'appareil. S'il est nécessaire d'utiliser une rallonge, utilisez uniquement un prolongateur trifilaire à 3 broches de mise à la terre, et un réceptacle à 3 encoches correspondant à la prise de l'appareil. La charge prévue inscrite sur la rallonge doit être égale ou supérieure à la charge prévue de l'appareil.

IMPORTANT
Les câbles du fil de sortie du réseau électrique de cet appareil sont colorés selon le code suivant.
Vert-et-jaune : Terre
Bleu : Neutre
Marron : Sous tension
Comme les couleurs des câbles du fil de sortie du réseau électrique de cet appareil pourraient ne pas correspondre aux marques colorées qui identifient les cosses de votre prise, procédez ainsi : le câble jaune-et-vert doit être connecté à la cosse de la prise sur laquelle la lettre « E », le symbole terre, ou les couleurs jaune-et-vert seront visibles. Le câble bleu doit être connecté à la cosse sur laquelle la lettre « N » sera inscrite, ou à la cosse noire. Le câble marron doit être connecté à la cosse sur laquelle la lettre « L » sera inscrite, ou à la cosse rouge.
MISE EN GARDE : Cet appareil doit être mis à la terre.

INSTALLATION

1. Ventilation
N'obstruez pas les grilles d'aération. Si elles sont obstruées pendant son fonctionnement, le four peut surchauffer et éventuellement provoquer un court-circuit. Pour une ventilation correcte, laissez un espace de plus de 76 mm entre les côtés du four et les côtés de son rangement, entre l'arrière du four et le fond de son rangement, et un espace vide d'une hauteur minimum de 100 mm est nécessaire entre le haut du four et la partie supérieure de son rangement.

2. Emplacement stable et plat
Ce four doit être posé sur une surface stable et plane. Ce four est conçu pour être sur un plan de travail et non être encastré. Le four à micro-ondes ne doit pas être placé dans un placard, à moins que des tests aient prouvé que c'est possible.

3. Laissez de l'espace à l'arrière et sur les côtés.
La distance d'isolement de toutes les grilles d'aération doit être respectée. Si toutes les aérations sont couvertes pendant le fonctionnement du four, il pourrait surchauffer et éventuellement casser.

4. Garder à distance des postes de TV et de radio
Si le four se situe trop près d'une télévision, d'une antenne radio, d'une ligne de transmission, etc., cela pourrait avoir pour résultat une mauvaise réception de la télévision et des interférences avec la radio. Placez le four aussi loin que possible de ces objets.

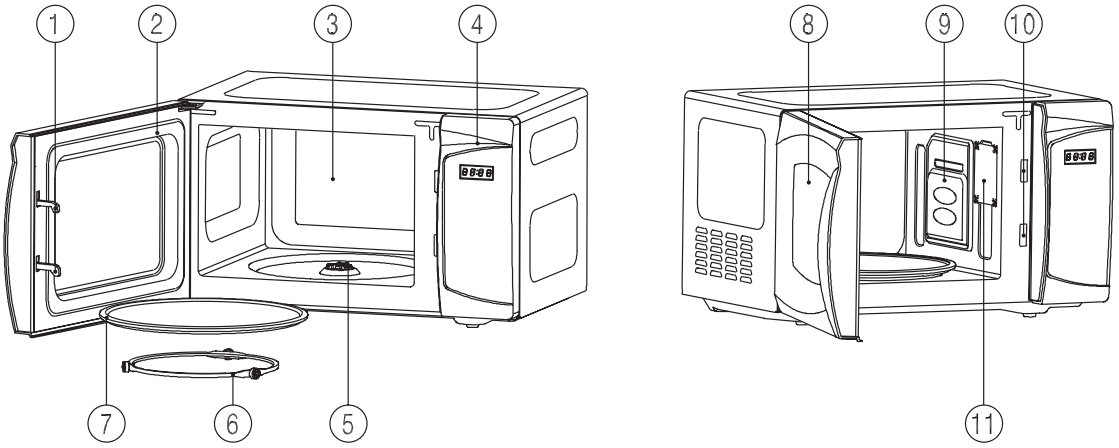
5. Garder à distance des appareils de chauffage et des robinets
Garder le four à distance des sources d'air chaud, de vapeur et d'éclaboussures lorsque vous lui choisissez un emplacement, sinon son insularité pourrait en être négativement affectée et l'appareil pourrait tomber en panne.

6. Alimentation électrique
- Vérifier l'origine de votre alimentation électrique. Ce four requiert un courant d'environ 10 ampères, 230 V 50 Hz.
- Le câble d'alimentation électrique mesure environ 0,8 mètres de long.
- La tension doit être la même que celle qui est spécifiée sur le four. Une tension plus élevée peut avoir pour résultat un incendie ou un accident qui endommagerait le four. Nous ne saurons être tenus pour responsables de tout dommage résultant de l'utilisation de ce four avec des fusibles ayant une tension autre que celle spécifié en ampères.
- Si le câble d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son agent de service ou toute autre personne qualifiée, afin d'éviter tout danger.

7. Examiner le four après l'avoir déballé, au cas où des dommages tels seraient visibles :
Porte mal alignée, porte cassée, bosse dans la cavité du four. Si une de ces choses est visible, NE L'INSTALLEZ PAS, et appelez immédiatement le fabricant.

8. N'utilisez pas le four s'il est plus froid que la température de la pièce.
(cela pourrait se produire si la livraison a lieu par temps froid.) Laissez le four se réchauffer à la température ambiante avant de le mettre en service.

DIAGRAMME DES CARACTÉRISTIQUES



① **Loquet de la porte -** Lorsque la porte est fermée, il se bloque automatiquement. Si la porte est ouverte pendant que le four est en service, le magnétron se bloquera automatiquement.

② **Joints de la porte -** les surfaces hermétiques de la porte empêchent les micro-ondes de sortir de la cavité du four.

③ **Cavité du four**

④ **Panneau de commande**

⑤ **Coupleur -** Il se situe sur l'axe, dans le centre de la partie inférieure de la cavité du four. Il doit rester dans le four pendant la cuisson.

⑥ **Guidage à rouleaux du plateau -** Il doit toujours être utilisé avec le plateau en verre pour cuisiner.

⑦ **Plateau en verre -** Fabriqué en verre résistant à la chaleur. Le plateau doit toujours être dans une position parfaite pour utiliser le four. Ne posez pas d'aliments à même le plateau.

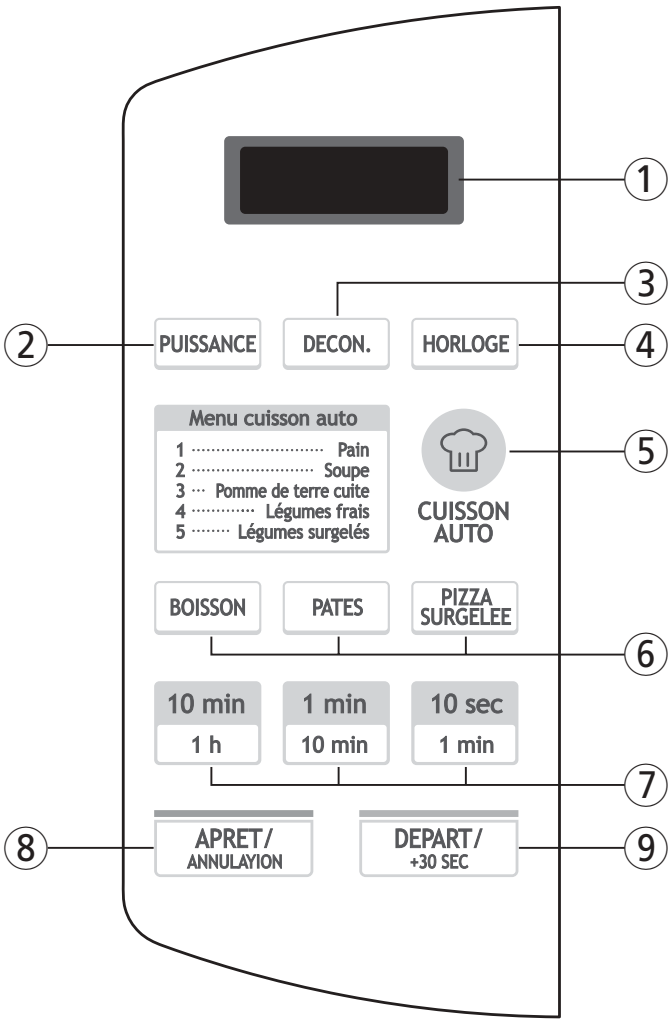
⑧ **Vitre de la porte -** permet de voir les aliments. La vitre a été conçue pour que la lumière puisse passer au travers, mais pas les micro-ondes.

⑨ **Protection du guide d'ondes -** Protège la sortie des micro-ondes des éclaboussures d'aliments.

⑩ **Système de verrouillage sécurisé**

⑪ **Lampe du four -** S'allume automatiquement lorsque le four est en service.

DIAGRAMME DES CARACTÉRISTIQUES(suite)



① **AFFICHAGE -** Temps de cuisson, niveau de puissance, indicateurs et heure sont affichés sur l'écran.

② **PUISSANCE -** Pour régler le niveau de puissance.

③ **DÉCONGÉLATION -** Pour régler la durée de décongélation et le poids des aliments.

④ **HORLOGE -** Pour régler l'horloge.

⑤ **CUISSON AUTO -** Pour faire cuire ou réchauffer vos aliments préférés.

⑥ **CUISSON PRÉPROGRAMMÉE -** Pour faire cuire ou réchauffer des quantités spécifiques de nourriture.

⑦ **TOUCHE DE RÉGLAGE DU TEMPS DE CUISSON -** Pour régler le temps de cuisson et l'heure.

⑧ **ARRÊT/ANNULATION -** Pour arrêter le four et annuler les données relatives à la cuisson.

⑨ **DEPART/+30 SEC -** Pour démarrer le four et programmer un réchauffage.

PROCÉDURE DE MISE EN SERVICE

Cette partie inclut des informations quant à la mise en service du four.

1 Branchez le câble d'alimentation électrique dans une prise murale de 230 V CA 50 Hz.

2 Après avoir placé les aliments dans un récipient adapté, ouvrez la porte du four et posez-le sur le plateau en verre. Le plateau en verre et le guidage à rouleaux doivent toujours se trouver dans la même position durant la cuisson.

3 Fermez la porte. Assurez-vous qu'elle est bien fermée.

4 La porte du four peut être ouverte à tout moment pendant que le four est en service, en tirant sur la poignée. Le four se bloquera automatiquement. Pour redémarrer le four, veuillez fermer la porte et appuyer sur la touche DEPART

5 Le four se met automatiquement en mode cuisson à pleine puissance, à moins qu'il ne soit réglé sur un niveau de puissance plus bas.

6 Un « :0 » apparaîtra lorsque le four sera branché.

7 L'horloge se remettra à l'heure lorsque la cuisson sera terminée.

8 Lorsque vous touchez la touche ARRÊTER/ANNULATION pendant que le four est en service, la cuisson s'arrête et toutes les informations sont retenues. Pour effacer toutes ces informations (hormis l'heure), pressez encore une fois la touche ARRÊTER/ANNULATION.
Si la porte du four est ouverte pendant que le four est en service, toutes les informations seront mémorisées.

9 Si vous pressez la touche DEPART et que le four ne démarre pas, veuillez vérifier si quelque chose obstrue la zone entre la porte et le joint de la porte et assurez-vous qu'elle soit bien fermée. Le four ne démarrera pas si la porte n'est pas complètement fermée ou si le programme a été modifié.

Assurez-vous que le four est installé correctement et bien branché dans la prise.

TABLEAU DE PUISSANCE RESTITUÉE

- Le niveau de puissance se règle en pressant la touche Power. Ce tableau présente l'affichage de l'écran, le niveau et le pourcentage de puissance.

Pressez la touche Puissance	Niveau de puissance (Affichage)	Puissance Approximative en Pourcentage
une fois	P-HI	100%
deux fois	P-90	90%
3 fois	P-80	80%
4 fois	P-70	70%
5 fois	P-60	60%
6 fois	P-50	50%
7 fois	P-40	40%
8 fois	P-30	30%
9 fois	P-20	20%
10 fois	P-10	10%
11 fois	P-00	0%

COMMANDES

RÉGLER L'HORLOGE

Lors du premier branchement du four, un « :0 » clignotant s'affichera, si l'alimentation électrique se coupe, ce « :0 » s'affichera de nouveau lorsque le courant reviendra.

HORLOGE

1. Pressez la touche HORLOGE. L'horloge a un système de mesure du temps réglé sur 12 heures.

2. Pressez de nouveau la touche HORLOGE. L'horloge a un système de mesure du temps réglé sur 24 heures.

3. Entrez l'heure exacte en pressant dans l'ordre les touches RÉGLER HEURE.

4. Pressez la touche HORLOGE.

HORLOGE

L'écran ne doit plus clignoter, et les deux points doivent clignoter. Si vous avez choisi le système de mesure du temps sur 12 heures, l'horloge digitale vous permet de régler l'heure de 1:00 à 12:59.
Si vous avez choisi le système de mesure du temps sur 24 heures, l'horloge digitale vous permet de régler l'heure de 0:00 à 23:59.

REMARQUE : Si vous tentez d'entrer une heure inexacte, l'horloge ne sera pas réglée et elle restera telle qu'auparavant. Pressez la touche HORLOGE et ré-entrez l'heure.

POIDS DES ALIMENTS À DÉCONGELER

Lorsque le mode DÉCONGÉLATION est sélectionné, le cycle automatique divise le temps de décongélation en périodes alternant décongélation et temps mort, en coupant et reprenant le cycle.

DECON.

1. Pressez la touche DÉCONGÉLATION. C'est le mode poids des aliments à décongeler.

Un « 0 » s'affiche à l'écran.

2. Veuillez presser les touches RÉGLER HEURE pour entrer le poids souhaité.

L'écran affichera le poids que vous avez entré.

3. Pressez la touche DEPART.

REMARQUE : Votre four peut être programmé en mode Poids des aliments à décongeler, de 200 g à 3000 g.

La durée de décongélation est automatiquement déterminée par le poids entré.
Lorsque vous touchez DEPART, l'écran affiche le décompte de la durée de décongélation restante. Le four bipe pendant le cycle de décongélation, pour signaler que la nourriture doit être retournée ou remise en place. Lorsque la décongélation sera terminée, vous entendrez 3 bips sonores.

DURÉE DE DÉCONGÉLATION

Lorsque le mode DÉCONGÉLATION est sélectionné, le cycle automatique divise la durée de décongélation en périodes alternant décongélation et temps mort, en coupant et reprenant le cycle.

DECON. X2

1. Pressez deux fois la touche DÉCONGÉLATION. C'est le mode durée de décongélation.

Un « :0 » s'affiche à l'écran.

2. Veuillez presser les touches RÉGLER HEURE pour entrer le temps souhaité.

L'écran affichera le temps que vous avez entré.

3. Pressez la touche DEPART.

REMARQUE : Votre four peut être programmé de 59 minutes 90 secondes (59:90).

Lorsque vous touchez DEPART, l'écran affiche le décompte du temps de décongélation restant. Le four va biper pendant le cycle de décongélation, pour signaler que la nourriture doit être retournée ou remise en place. Lorsque la décongélation sera terminée, vous entendrez 3 bips sonores.

UISINER EN UNE ÉTAPE

PUISSANCE

1. Pressez la touche PUISSANCE. (Veuillez sélectionner le niveau de puissance souhaité).

L'écran affichera ce que vous avez entré.

2. Pressez les touches RÉGLER HEURE pour régler la durée de cuisson.

L'écran affichera ce que vous avez entré.

3. Pressez la touche DEPART.

REMARQUE : Votre four peut être programmé de 59 minutes à 90 secondes. (59 : 90)
De faibles niveaux de puissance accroissent le temps de cuisson, ce qui est recommandé pour les aliments tels que le fromage, le lait, et les viandes qui doivent cuire lentement.

Lorsque vous touchez DEPART, l'écran affiche le décompte du temps de cuisson restant.

CUISSON EN DEUX ÉTAPES

Toute recette requiert que les aliments congelés soient complètement décongelés avant d'être cuisinés. Ce four peut être programmé pour décongeler automatiquement les aliments avant de les cuire.

DECON.

1. Pressez la touche DÉCONGÉLATION. (Sélectionner le mode poids des aliments à décongeler ou le mode temps de décongélation).

2. Pressez les touches RÉGLER HEURE pour régler la durée de décongélation souhaitée ou le poids des aliments.

L'écran affichera ce que vous avez entré.

PUISSANCE X6

3. Pressez la touche PUISSANCE. (Veuillez sélectionner le niveau de puissance souhaité).

« P-HI » s'affichera sur l'écran.
L'écran affichera ce que vous avez entré.
L'exemple montre un niveau de puissance à 5.

4. Pressez les touches RÉGLER HEURE pour programmer la durée de cuisson souhaitée.

L'écran affichera ce que vous avez entré.

5. Pressez la touche DEPART.

L'écran affiche le décompte du temps restant en mode DÉCONGÉLATION. À la moitié du temps de décongélation, retournez, découpez et/ou répartissez la nourriture. À la fin du mode DÉCONGÉLATION, le four démarrera la cuisson aux micro-ondes.
L'écran affiche le décompte du temps restant en mode cuisson aux micro-ondes.
Lorsque le mode décongélation et cuisson est en route, si vous pressez la touche décongélation, l'écran affichera « DEC » pendant 3 secondes.
Lorsque le mode décongélation ou cuisson aux micro-ondes est en service, si vous pressez la touche PUISSANCE, l'écran affichera le niveau actuel de puissance pendant 3 secondes.

+30 SEC

Le mode +30 sec vous permet de réchauffer à 100% (pleine puissance) pendant 30 secondes, juste en pressant la touche +30 sec. En continuant de presser la touche +30 sec, vous pouvez également réchauffer des aliments jusqu'à 5 minutes par tranches de 30 secondes.

1. Pressez la touche +30 sec.

Lorsque vous pressez la touche +30 sec, « :30 » s'affiche sur l'écran et le four commence à réchauffer.

CUISSON À TOUCHE MÉMOIRE

Le mode touche Mémoire pour cuisiner vous permet de cuire ou de réchauffer la plupart de vos aliments préférés, en pressant juste une touche. Pour augmenter la quantité, pressez la touche souhaitée jusqu'à ce que le nombre affiché soit le même que la quantité à cuisiner.

1. Pressez une fois la touche BOISSON pour une tasse.

Lorsque vous pressez la touche BOISSON une fois, « 1 » s'affiche. Après 1,5 seconde, l'écran affichera la durée de cuisson selon la quantité, et le four démarrera.

*** BOISSON *** (200 ml/tasse)
1 tasse : Pressez la touche BOISSON une fois.
2 tasses : Pressez deux fois la touche BOISSON en 1,5 seconde.
3 tasses : Pressez trois fois la touche BOISSON en 1,5 seconde.

1. Pressez la touche PIZZA SURGELÉE une fois pour une pizza de 200g ou deux fois pour une pizza de 400g.

Lorsque vous pressez la touche BOISSON une fois, « 200 » s'affiche. Après 1,5 seconde, l'écran affichera le temps de cuisson selon le volume, et le four démarrera.

*** PIZZA SURGELÉE ***
• 200 g : Pressez la touche PIZZA SURGELÉE une fois
• 400 g : Pressez deux fois la touche PIZZA SURGELÉE en 1,5 seconde.

REMARQUE:
1. Ne faire cuire qu'une pizza surgelée à la fois.
2. Ne faire cuire que des pizzas adaptées pour le four à micro-ondes.
3. Si le fromage de la pizza surgelée n'est pas suffisamment fondu, cuisez-la quelques secondes de plus.
4. La durée de cuisson des pizzas surgelées diffère selon la marque.

PATES

1. Pressez la touche PÂTES une fois pour 1 portion de pâtes ou deux fois pour 2 portions de pâtes.

Lorsque vous pressez la touche PÂTES une fois, « 1 » s'affiche. Après 1,5 seconde, l'écran affichera la durée de cuisson selon le poids, et le four démarrera.

*** PÂTES ***
- 1 portion : Pressez la touche PÂTES une fois.
- 2 portions : Pressez deux fois la touche PÂTES en 1,5 seconde.

CUISSON AUTOMATIQUE

La fonction CUISSON AUTOMATIQUE vous permet de cuisiner ou réchauffer vos aliments préférés en pressant plusieurs fois la touche CUISSON AUTOMATIQUE.
Lorsque vous pressez la touche CUISSON AUTOMATIQUE une fois, « AC-1 » s'affiche sur l'écran. En continuant de presser sur cette touche, vous pouvez sélectionnez une autre catégorie d'aliment, comme ci-dessous.

CUISSON AUTO

1. Pressez une fois la touche CUISSON AUTOMATIQUE pour 4 tranches de PAIN. L'écran affiche « AC-1 ».

2. Pressez une fois la touche CUISSON AUTOMATIQUE pour 350 g de SOUPE. L'écran affiche « AC-2 ».

3. Pressez trois fois la touche CUISSON AUTOMATIQUE pour 3 POMMES DE TERRE. L'écran affiche « AC-3 ».

4. Pressez quatre fois la touche CUISSON AUTOMATIQUE pour 200 g de LÉGUMES FRAIS. L'écran affiche « AC-4 ».

5. Pressez quatre fois la touche CUISSON AUTOMATIQUE pour 200g de LÉGUMES SURGELÉS. L'écran affiche « AC-5 ».

Pressez ensuite la touche DEPART. Après 1,5 seconde, l'écran affichera la durée de cuisson selon le poids, et le four démarrera.

VERROUILLAGE SÉCURITÉ ENFANTS

Le verrou de sécurité empêche les enfants en bas âge de faire quoique ce soit avec le four. Pour régler cela, maintenez la touche ARRÊT/ANNULATION enfoncée pendant 3 secondes. Pour annuler, maintenez la touche ARRÊT/ANNULATION pendant 3 secondes.

COMMENT ARRÊTER LE FOUR LORSQU'IL EST EN SERVICE

1. Pressez la touche ARRÊT/ANNULATION.
   • Vous pouvez redémarrer le four en pressant la touche DEPART.
   • Pressez de nouveau la touche ARRÊT/ANNULATION pour supprimer toutes les instructions.
   • Vous devez entrer de nouvelles instructions.

2. Ouvrez la porte.
   • Vous pouvez redémarrer le four en fermant la porte et en pressant la touche DEPART.

REMARQUE : Le four s'arrêtera si la porte est ouverte.

PROGRAMMER LE MODE ÉCONOMIE D'ÉNERGIE

1. Pressez la touche ARRÊT/ANNULATION.
   Un « :0 » ou l'horloge apparaît sur l'écran.

2. Maintenez la touche Horloge enfoncée pendant 3 secondes.
   L'écran va s'éteindre et vous entendrez un bip sonore.
   Pour mettre le four en service en mode économie d'énergie, pressez n'importe quelle touche.
   Puis un « :0 » ou l'horloge s'affichera, et si vous pressez sur une des touches de fonction, le résultat sera le même qu'en mode normal. Mais en mode effacement, si rien ne se passe dans les 10 secondes, le contenu de l'écran disparaîtra.

3. Pour annuler le mode économie d'énergie, veuillez simplement répéter la procédure de programmation. Lorsque l'écran affichera quelque chose.
   Le mode économie d'énergie sera annulé et vous entendrez un bip sonore.
   Le four est de nouveau prêt à être utilisé.

ENTRETIEN DE VOTRE FOUR À MICRO-ONDES

Le four doit être nettoyé régulièrement et tous les résidus de nourriture doivent en être retirés. Si le four n'est pas constamment propre, sa surface peut se détériorer, et cela peut affecter négativement la durée de vie de l'appareil, et potentiellement résulter en une situation dangereuse.

1 Éteignez le four avant de le nettoyer.

2 Faites en sorte que la cavité du four soit toujours propre. Lorsque de la nourriture éclabousse ou qu'un liquide se répand sur les parois du four, essuyez avec un chiffon humide Vous pouvez utiliser un détergent doux si le four est très sale. L'usage d'un détergent décapant ou abrasif n'est pas recommandé.

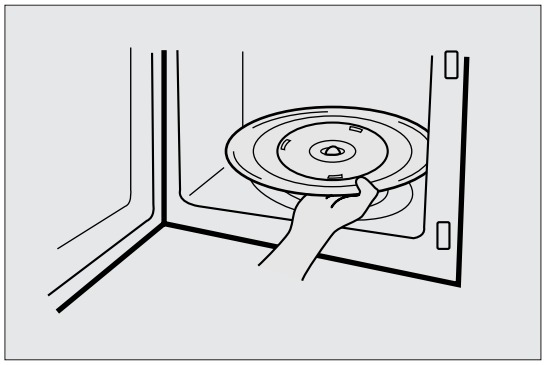
3 La surface externe du four doit être nettoyée à l'eau et au savon, rincée et séchée avec un chiffon doux. Afin d'éviter d'endommager les éléments électriques à l'intérieur du four, l'eau ne doit jamais s'infiltrer entre les grilles de ventilation.

4 si le Panneau de Commandes est mouillé, essuyez-le avec un chiffon doux et sec. N'utilisez pas de détergent décapant ou abrasif sur le Panneau de commandes.

5 Si de la vapeur s'accumule à l'intérieur du four ou autour de la porte, essuyez avec un chiffon doux. Cela peut se produire lorsque le four à micro-ondes se trouve dans une atmosphère humide, et cela n'indique en aucun cas une défaillance de l'appareil.

6 il est nécessaire d'occasionnellement retirer le plateau en verre pour le nettoyer. Lavez le plateau en verre à l'eau chaude savonneuse ou au lave-vaisselle.

7 Le guidage à rouleaux et le bas de la cavité du four doivent être nettoyés régulièrement pour éviter que le four ne fasse trop de bruit. Nettoyez simplement la surface inférieure du four avec un détergent doux et de l'eau ou avec du produit pour les vitres, et essuyez. Le guidage à rouleaux doit être lavé à l'eau chaude savonneuse.



GUIDAGE À ROULEAUX

1 Le GUIDAGE À ROULEAUX et le bas du four doivent être nettoyés fréquemment, afin que le four ne fasse pas trop de bruit.

2 Le GUIDAGE À ROULEAUX DOIT TOUJOURS être utilisé avec le plateau en verre pour cuisiner.

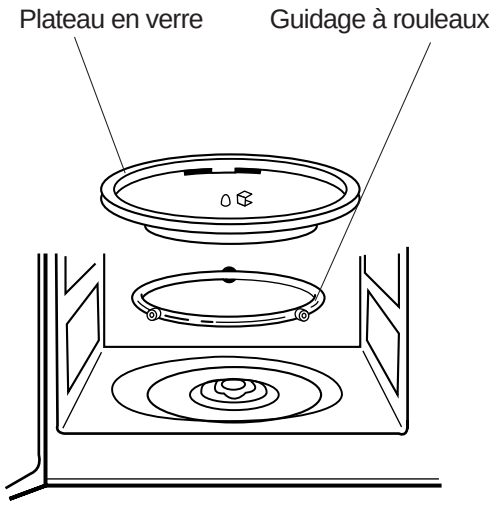
PLATEAU EN VERRE

1 N'ALLUMEZ PAS le four si le plateau de verre n'est pas centré.

2 N'UTILISEZ PAS d'autre plateau en verre avec ce four.

3 si le Plateau en verre est chaud, LAISSEZ LE REFROIDIR avant de le nettoyer ou de le mettre dans de l'eau froide.

4 NE POSEZ PAS d'aliments à même le Plateau de Verre. (sauf du pop-corn)



QUESTIONS ET RÉPONSES

***Q : J'ai accidentellement mis mon four à micro-ondes en marche alors qu'il était vide. Est-il endommagé ?**

*R : Faire fonctionner un four vide pendant une courte durée ne l'endommagera pas. Cependant, cela n'est pas recommandé.

***Q : Le four peut-il être utilisé sans le plateau en verre ou le guidage à rouleaux ?**

*R : Non. Le plateau en verre et le guidage à rouleaux doivent toujours être dans le four pour cuisiner.

***Q : Puis-je ouvrir la porte lorsque le four est en service ?**

*R : La porte peut être ouverte à n'importe quel moment de la cuisson. L'énergie micro-ondes sera alors instantanément coupée et la minuterie s'arrêtera jusqu'à ce que la porte soit fermée.

***Q : Pourquoi mon four à micro-ondes est-il humide après la cuisson ?**

*R : Il est normal que les parois de votre four à micro-ondes soient humides. L'humidité est provoquée par la vapeur de la cuisson contre la surface fraîche du four.

***Q : L'énergie à micro-ondes peut-elle passer au travers de la porte ?**

*R : Non. L'écran de métal fait rebondir l'énergie vers la cavité du four. Les trous sont faits pour laisser la lumière passer au travers. Ils ne laissent pas filtrer l'énergie à micro-ondes.

***Q : Pourquoi les œufs peuvent-ils parfois éclater ?**

*R : Lorsque vous faites cuire ou pocher des œufs, le jaune peut éclater à cause de la vapeur accumulée dans la membrane du jaune. Pour éviter ceci, percez simplement le jaune d'œuf à l'aide d'un cure-dents avant de le faire cuire. Ne faites jamais cuire d'œufs sans avoir percé leur coquille.

***Q : Pourquoi faut-il un temps de repos après la cuisson ?**

*R : Le temps de repos est très important.
Avec une cuisson aux micro-ondes, la chaleur s'emmagasine dans les aliments, et non dans le four. Beaucoup d'aliments accumulent suffisamment de chaleur interne pour permettre au processus de cuisson de se prolonger, même lorsque la nourriture est retirée du four. Pour les rôtis, les légumes en grosse quantité et les gâteaux, le temps de repos permet à l'intérieur des aliments de cuire complètement sans que le dessus ne cuise trop.

***Q : Que signifie « temps de repos » ?**

*R : Le « temps de repos », c'est le fait de sortir la nourriture du four et de la couvrir pendant un temps afin qu'elle puisse finir de cuire. Ce qui permet d'utiliser le four pour d'autres aliments.

***Q : Pourquoi mon four ne cuit-il pas toujours rapidement, en comparaison avec les durées indiquées dans le manuel de cuisson aux micro-ondes ?**

*R : Veuillez de nouveau lire votre manuel de cuisson pour être sûr d'avoir bien suivi les instructions ; et pour voir ce qui peut causer des différences de durée de cuisson. Cooking guide times and heat settings are suggestions, to help prevent overcooking... the most common problem in
Les réglages de temps et de puissance suggérés dans le manuel de cuisson servent à éviter que les aliments ne cuisent trop… c'est un problème des plus courants quant il s'agit de s'habituer au four à micro-ondes.
Les différences de taille, de forme, de poids et de dimensions font que les temps de cuisson sont plus ou moins longs. Votre jugement et les suggestions du manuel de cuisson vous permettront de vérifier si les aliments ont été cuits correctement, comme avec une cuisinière traditionnelle.

***Q : Le four à micro-ondes sera-t-il endommagé s'il fonctionne à vide ?**

*R : Oui. Ne le faites jamais fonctionner à vide.

***Q : Puis-je mettre mon four à micro-ondes en marche sans plaque tournante, puis-je retourner la plaque tournante pour y poser un grand plat ?**

*R : Non. Si vous enlevez ou retournez la plaque tournante, cela aura pour résultat une cuisson médiocre. Les plats utilisés dans votre four doivent avoir une taille adaptée à la plaque tournante.

***Q : Est-ce normal que la plaque tournante tourne dans deux directions différentes ?**

* *R : Oui. La plaque tournante tourne dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse, selon le sens de rotation du moteur lorsque le cycle de cuisson démarre.

***Q : Puis-je faire cuire du pop-corn dans mon four à micro-ondes ? Comment obtenir le meilleur résultat possible ?**

*R : Oui. Faites cuire du pop-corn adapté au four à micro-ondes selon les instructions de l'emballage. N'utilisez pas d'emballages en papier normaux. Ayez recours au « test de l'écoute », arrêtez le four dès que le bruit « pop » ralentit et ne se produit plus que toutes les 1 ou 2 secondes. Ne faites pas recuire des grains non soufflés. Ne faites pas cuire de pop-corn dans un saladier en verre.

AVANT D'APPELER LE SERVICE DE DÉPANNAGE

Veuillez vous référer à la liste de contrôle suivante, vous n'aurez peut-être pas à appeler le service de dépannage.

*** Le four ne fonctionne pas :**

1. Vérifiez si le câble électrique est correctement branché.
2. Vérifiez si la porte est correctement fermée.
3. Vérifiez si le temps de cuisson est bien réglé.
4. Vérifiez si un fusible a sauté ou si un circuit principal a disjoncté dans la maison.

*** Des étincelles dans la cavité ;**

1. Vérifiez les ustensiles de cuisine. Il ne faut pas utiliser de récipient métallique ou de plat avec des décorations métalliques.
2. Vérifier si les brochettes ou si le papier aluminium ne touche pas les parois du four.

Si le problème persiste, veuillez prendre contact avec le service de dépannage le plus proche de chez vous. La liste et l'adresse des services de dépannage sont fournies avec le four.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

Bien que votre four soit caractéristiquement sécurisé, il est important que vous respectiez ce qui suit :

1. Il est important de ne pas retirer ou détériorer les verrous de sécurité.
2. Ne placez aucun objet au niveau de la partie proche de la porte, et ne laissez pas les résidus de nourriture ou de produit nettoyant s'accumuler sur les surfaces d'étanchéité. Nettoyez fréquemment la surface d'étanchéité avec un détergent doux, rincez et essuyez. N'utilisez jamais de poudres ou de tampons à récurer.
3. Lorsqu'elle est ouverte, la porte ne doit être soumise à aucune pression, par exemple, si un enfant ou une autre charge s'accroche à la porte ouverte, et la porte serait endommagée, le four pourrait de plus tomber et blesser quelqu'un. Ne faites pas fonctionner un four endommagé avant qu'il n'ait été réparé par un technicien qualifié. Il est particulièrement important que la porte du four puisse se fermer correctement et qu'aucun des dommages suivant ne soit constaté :

   Porte (pliée)
   Gonds et crochets (cassés ou desserrés)
   Joints de la porte et zones d'étanchéité.
4. Le four ne doit être réglé ou réparé par quiconque hormis un technicien suffisamment qualifié.
5. Le four doit être nettoyé régulièrement et tous les résidus de nourriture doivent en être retirés.
6. Si le four n'est pas constamment propre, la surface pourrait se détériorer, cela pourrait affecter négativement la durée de vie de l'appareil, et potentiellement résulter en une situation dangereuse.

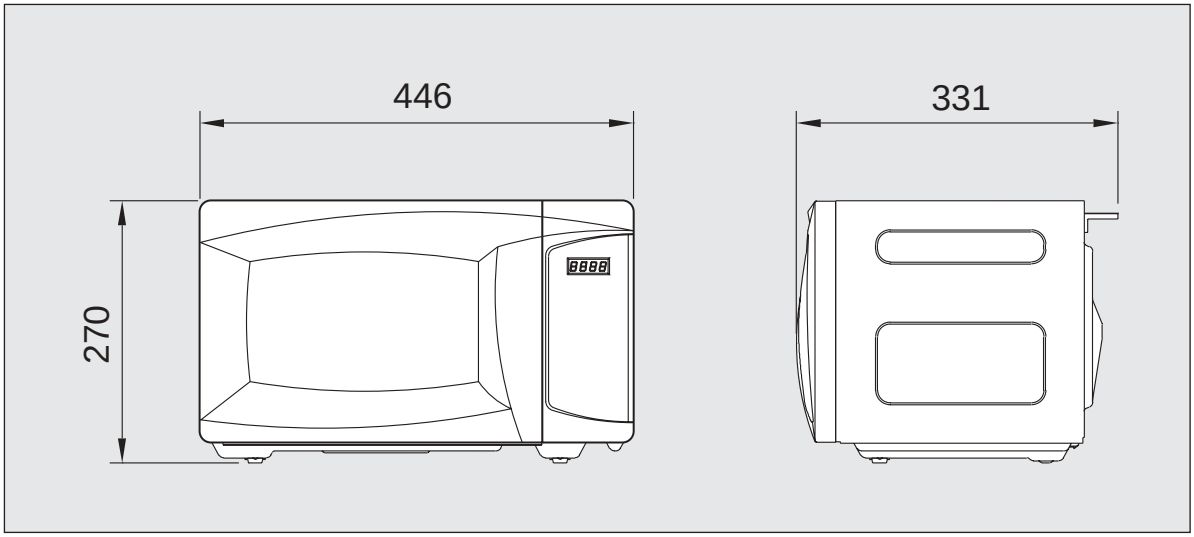
MISE AU REBUT DES ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES

Le symbole présent sur le produit, sur ses accessoires et son emballage indique que ce produit ne doit pas être traité en tant que déchet ménager. Veuillez mettre cet équipement au rebut au point de collecte des déchets recyclables électriques et électroniques le plus proche. Pour l'Union Européenne et pour les autres pays Européens dans lesquels les systèmes de collecte séparée sont en vigueur concernant les produits électriques et électroniques. En vous assurant que ce produit a été correctement mis au rebut, vous participez à la prévention des risques potentiels concernant l'environnement et la santé, risques qui pourraient le cas échéant être causés par une mauvaise prise en charge de ce produit. Le recyclage des matériaux aide à préserver les ressources naturelles. Veuillez pas conséquent ne pas jeter vos vieux équipements électriques et électroniques avec vos déchets ménagers. Pour obtenir plus d'informations concernant le recyclage de ce produit, veuillez prendre contact avec votre mairie, votre déchetterie ou avec le magasin dans lequel vous avez acheté ce produit.

CARACTÉRISTIQUES

ALIMENTATION ÉLECTRIQUE		230 V CA, 50 Hz COURANT MONOPHASÉ AVEC LA MISE EN TERRE
MICRO-ONDES	PUISSANCE D'ENTRÉE	1000 W
	EXTRANT ÉNERGÉTIQUE	700 W
	FRÉQUENCE	2,450 MHz
DIMENSIONS EXTÉRIEURES (L H P)		446 270 331mm
DIMENSIONS DE LA CAVITÉ (L H P)		295 219 303 mm
VOLUME DE LA CAVITÉ		20 L
POIDS NET		ENVIRON 10,2 Kg
MINUTERIE		59 min. 90 sec.
SÉLECTION DE LA PUISSANCE		10 Niveaux

** Les spécifications sont susceptibles d'être modifiées sans avis préalable.*



INSTRUCTIONS RELATIVES À LA CUISSON

GUIDE DES USTENSILES

Utilisez uniquement des ustensiles adaptés aux fours à micro-ondes.
Pour cuire des aliments au four à micro-ondes, les micro-ondes doivent pouvoir pénétrer la nourriture sans être renvoyées ou absorbées par le plat utilisé. Il faut par conséquent choisir vos ustensiles avec grand soin. Si l'ustensile porte l'inscription « transparent aux micro-ondes », il n'y a pas de problème. Le tableau suivant répertorie les ustensiles et indique s'ils peuvent être utilisés dans un four à micro-ondes et de quelle manière.

Ustensile	Transparent	Commentaires
Papier aluminium	▲	Peut être utilisé en petite quantité pour protéger certaines zones susceptibles de trop cuire. Une formation d'arc peut se produire si vous utilisez trop d'aluminium ou s'il est trop proche de la paroi du four.
Plat avec motifs	●	Ne pas préchauffer plus de 8 minutes.
Porcelaine et faïence	●	Les plats en porcelaine, poterie, faïence vernie et porcelaine Anglaise tendre sont généralement adaptés au four à micro-ondes, à moins d'être ornés d'une décoration métallique.
Plats jetables en polyester	●	Certains aliments surgelés sont conditionnés dans ce type de plat.
Emballage de fast-food		
• Tasses en polystyrène	●	Peuvent être utilisés pour réchauffer des aliments. Cuire trop longtemps peut faire fondre le polystyrène.
• Sacs en papier ou journaux	×	Inflammable.
• Papier recyclé ou plats avec décorations métalliques	×	Formation d'arc possible.
Objet en verre		
• Vaisselle de table adaptée pour le four	●	Peuvent être utilisés, à moins d'être ornés d'une décoration métallique.
• Objets en verre fin	●	Peuvent être utilisés pour réchauffer des aliments ou des boissons. Les verres fins peuvent casser ou se craquer s'ils sont chauffés trop rapidement.
• Pots en verre	●	Retirer le couvercle. Seulement pour réchauffer.
Métal		
• Plats	×	Peuvent causer une formation d'arc ou un incendie.
• Fermoirs de sacs congélation	×	
Papier		
• Assiettes, tasses, serviettes et essuie-tout	●	Pour les cuissons courtes et le réchauffage. Et également pour absorber l'excès d'humidité.
• Papier recyclé	×	Formation d'arc possible.
Plastique		
• Récipients	●	En particulier si c'est du thermoplastique résistant à la chaleur. Certains autres plastiques sont susceptibles de se déformer ou de se décolorer à haute température. Ne pas utiliser de plastique mélaminé.
• Film étirable	●	Peut être utilisé pour retenir l'humidité. Ne doit pas toucher la nourriture. Faites attention lorsque vous retirez le film, il y aura de la vapeur.
• Sacs de congélation	▲	Uniquement si sachet cuisson ou film adapté au four à micro-ondes. ne doit pas être hermétique. Si nécessaire, piquer avec une fourchette.
Papier ingraissable	●	Peut être utilisé pour retenir l'humidité et éviter les éclaboussures.

● : Usage recommandé
▲ : Usage limité
× : Non recommandé

UTILISEZ VOTRE FOUR À MICRO-ONDES EN TOUTE SÉCURITÉ

Utilisation Générale

Ne tentez pas de retirer ou de détériorer les verrous de sûreté.
Ne placez aucun objet entre le châssis avant et la porte du four, et ne laissez pas de résidus s'accumuler sur les zones d'étanchéité. Nettoyez avec un détergent doux, rincez et essuyez. N'utilisez jamais de poudres ou de tampons à récurer.
La porte du four ne doit pas subir de pression ou de poids comme par exemple, celui d'un enfant s'accrochant à la porte.
Cela pourrait faire tomber le four, l'endommager et vous blesser.

Ne faites pas fonctionner le four si les joints de la porte sont endommagés ; ou si la porte est pliée ; ou si ses gonds sont desserrés ou cassés.
Ne mettez pas un four vide en marche. Cela l'endommagerait.
N'essayez pas de faire sécher des vêtements, des journaux ou des matériaux autres dans le four. Ils pourraient s'enflammer.
N'utilisez pas de produits à base de papier recyclé, car ils sont susceptibles d'être porteurs d'impuretés qui peuvent causer des étincelles ou un incendie.
Ne frappez pas sur le panneau de commandes avec des objets solides. Cela pourrait l'endommager.

La nourriture

N'utilisez jamais votre four à micro-ondes pour faire des conserves maison.
Il n'est pas fait pour cela.
Des aliments mal mis en conserve peuvent s'altérer et être impropres à la consommation.
Appliquez toujours la durée minimale d'une recette.
Mieux vaut ne pas assez cuire que trop cuire des aliments.
Les aliments qui n'ont pas assez cuit peuvent repasser au four. S'ils sont trop cuits, vous n'y pourrez rien.
Faites en sorte de cuire de petites quantités de nourriture ou des aliments ayant un faible taux d'humidité. Ils peuvent vite se dessécher, brûler ou prendre feu.
Ne faites pas cuire d'œufs dans leur coquille. La pression pourrait s'y accumuler et les œufs exploser.
Les pommes de terre, les jaunes d'œufs et les saucisses sont des exemples d'aliments à la membrane non poreuse.
Afin que les aliments n'éclatent pas, leurs membranes doivent être percées avant la cuisson.
N'essayez pas de faire de grande friture dans votre four à micro-ondes.
Laissez toujours le four se reposer pendant au moins 20 secondes après la fin de la cuisson, afin que la température s'égalise, mélangez pendant la cuisson si nécessaire, et mélangez TOUJOURS après la cuisson. Afin d'éviter un bouillonnement et d'éventuelles brûlures, placez une cuillère ou un bâton en verre dans les boissons et mélangez avant, pendant et après la cuisson.
Ne laissez pas le four sans surveillance lorsque vous faites du pop-corn.
Ne faites pas cuire de pop-corn dans un sac de papier à moins qu'il ne soit adapté au four à micro-ondes.
Les grains de maïs pourraient trop cuire et enflammer un sac de papier brun.
Ne posez pas les sachets de pop-corn adaptés au four à micro-ondes à même le plateau. Placez le sachet sur un support de verre adapté au four à micro-ondes, ou sur une assiette en céramique, afin d'éviter qu'il ne cuise trop et que le plateau du four ne se fêle.
Ne dépassez pas le temps de cuisson du pop-corn suggéré par le fabricant.
Une cuisson plus longue ne donnera pas plus de pop-corn, mais cela pourrait le griller, le brûler ou l'enflammer. Rappelez-vous que le sachet de pop-corn et le plateau peuvent être trop chauds pour être manipulés.
Retirez-les avec précaution et utilisez des poignées.

FORMATION D'UN ARC

*Si vous voyez un arc se former, pressez la touche **ARRÊTER/ANNULATION** et résolvez le problème.*

La formation d'un arc, c'est l'expression spécifique au micro-ondes pour décrire la présence d'étincelles dans le four.

La formation d'un arc est provoquée par :

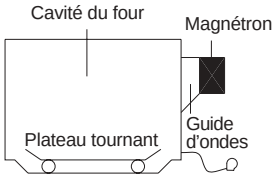
- Du métal ou du papier aluminium qui touche la paroi du four.
- Du papier aluminium non adapté aux contours des aliments (des bords retournés peuvent jouer le rôle d'antennes).
- Du métal, comme celui des fermoirs de sac de congélation, des broches présentes dans la volaille, ou des plats à dorures.
- Des serviettes en papier recyclé contenant de petits éléments métalliques.

PRINCIPES DE LA CUISSON AUX MICRO-ONDES

L'énergie par micro-ondes a été utilisée dans ce pays (USA) pour cuisiner et réchauffer des aliments depuis les premières expériences avec le RADAR pendant la Seconde Guerre Mondiale. Les micro-ondes sont constamment présentes dans l'atmosphère, elles sont soit naturelles soit artificielles. Les sources artificielles incluent le radar, la radio, la télévision, les liaisons de télécommunication et les kits mains libres.

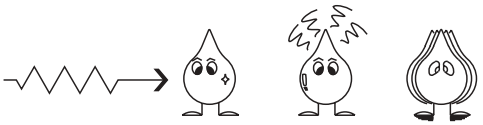
COMMENT LES MICRO-ONDES CUISENT-ELLES LES ALIMENTS

Le four à micro-ondes est un équipement de type ISM Groupe 2, l'énergie des radiofréquences est intentionnellement générée et vise à traiter le matériau Ce four est un équipement de Classe B destiné à un usage domestique et à des établissements directement connectés à un réseau électrique à faible tension qui alimente des bâtiments utilisés à des fins domestiques.

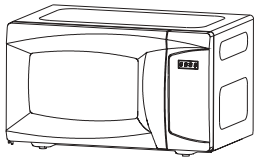


Dans un four à micro-ondes, l'électricité est convertie en micro-ondes par le biais du MAGNÉTRON.

▶ ABSORPTION

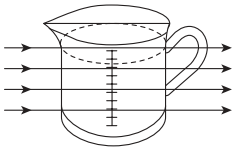


▶ RÉVERBÉRATION



Les micro-ondes rebondissent sur les parois métalliques et sur l'écran métallique de la porte.

▶ TRANSMISSION



Elles passent ensuite au travers des récipients contenant des aliments pour être absorbés par les molécules d'eau présentes dans la nourriture, tous les aliments contenant plus ou moins d'eau.

Durch Mikrowellen werden die Wassermoleküle zum Schwingen angeregt, wodurch FRIKTION, d.h. WÄRME entsteht. Mit dieser Wärme wird dann das Les micro-ondes provoquent une vibration des molécules d'eau, ce qui provoque une FRICTION, c.à.d. de la CHALEUR. Cette chaleur cuit la nourriture. Les micro-ondes sont également attirées par les particules de graisse et de sucre, et les aliments à forte teneur en matières grasses et en sucre cuiront plus rapidement. Les micro-ondes peuvent seulement pénétrer à une profondeur de 4-5 cm, et tandis que la chaleur se répand dans la nourriture par conduction, comme pour un four traditionnel, la nourriture cuit de l'intérieur et de l'extérieur.

TABLEAUX DE CONVERSION

MESURES DE POIDS	
15 g	1/2 oz.
25 g	1 oz.
50 g	2 oz.
100 g	4 oz.
175 g	6 oz.
225 g	8 oz.
450 g	1 lb.

MESURES DE VOLUME	
30 ml	1 fl.oz.
100 ml	3 fl.oz.
150 ml	5 fl.oz. (1/4 pt)
300 ml	10 fl.oz. (1/2 pt)
600 ml	20 fl.oz. (1pt)

MESURES À LA CUILLÈRE	
1.25 ml	1/4 cc
2.5 ml	1/2 cc
5 ml	1 cc
15 ml	1 cs

MESURES DES LIQUIDES		
1 Tasse	= 8 fl.oz.	= 240 ml
1 Tasse	= 16 fl.oz. (UK 20 fl.oz.)	= 480 ml (UK 560 ml)
1 Quart	= 32 fl.oz. (UK 40 fl.oz.)	= 960 ml (UK 1120 ml)
1 Gallon	= 128 fl.oz. (UK 160 fl.oz.)	= 3840 ml (UK 4500 ml)

TECHNIQUES DE CUISSON

TEMPS DE REPOS
Les aliments compacts comme la viande, les pommes de terre en robe des champs et les gâteaux ont besoin d'un temps de repos (à l'intérieur et à l'extérieur du four) après la cuisson, afin que la chaleur puisse finir de cuire entièrement l'intérieur des aliments. Envelopper les rôtis et les pommes de terre en robe de chambre dans du papier aluminium pendant le temps de repos. Les rôtis ont besoin d'un temps de repos d'environ 10-15 minutes, les pommes de terre en robe de chambre d'environ 5 minutes. Les autres aliments, comme les plateaux-repas, les légumes, le poisson, etc., ont besoin d'un temps de repos de 2 à 5 minutes. Après avoir décongelé les aliments, le temps de repos doit toujours être respecté. Si les aliments ne sont pas cuits après le temps de repos, remettez les au four et laissez les cuire plus longtemps.

TENEUR EN HUMIDITÉ
Beaucoup d'aliments frais comme les fruits et légumes ont une teneur en humidité différente selon la saison, en particulier pour les pommes de terre en robe chambre. C'est pourquoi les temps de cuissons doivent être ajustés. Les aliments secs comme le riz et les pâtes peuvent s'assécher dans leurs emballages, les temps de cuisson peuvent par conséquent varier.

DENSITÉ
Les aliments poreux cuisent plus rapidement que les aliments compacts.

FILM ÉTIRABLE
Le film étirable aide la nourriture à rester humide, et la chaleur enfermée aide à accélérer le temps de cuisson. Percez le film avant la cuisson pour permettre à l'excès de vapeur de sortir. Faites toujours attention lorsque vous retirez le film étirable d'un plat, car la vapeur emmagasinée est très chaude.

FORME DES ALIMENTS
Les aliments ayant des formes régulières cuisent plus rapidement. Dans un four à micro-ondes, les aliments cuisent plus rapidement dans un récipient rond que carré.

ESPACEMENT
Les aliments cuisent plus rapidement et de manière plus uniforme s'ils sont espacés. N'empilez JAMAIS d'aliments les uns sur les autres.

TEMPÉRATURE DE DÉPART
Plus la nourriture est froide, plus elle mettra de temps à cuire. Les aliments sortis du réfrigérateur mettent plus de temps à se réchauffer que les aliments à température ambiante.

LIQUIDES
Tous les liquides doivent être mélangés avant et pendant la cuisson. L'eau en particulier doit être remuée avant et pendant sa cuisson, pour éviter une ébullition trop importante. Ne réchauffez pas de liquides bouillis au préalable. NE LES FAITES PAS TROP CUIRE.

RETOURNER & MÉLANGER
Certains aliments doivent être mélangés pendant leur cuisson. La viande et la volaille doivent être retournées à la moitié du temps de cuisson.

GESTION DE L'ESPACE
Les portions individuelles comme celles du poulet ou les côtelettes doivent être placées dans un plat de manière à ce que les parties les plus épaisses soient tournées vers l'extérieur.

QUANTITÉ
Les petites quantités cuisent plus rapidement que les grosses quantités, et les petits plats seront réchauffés plus rapidement que les grandes portions.

PERCER
La peau ou la membrane de certains aliments provoquera une accumulation de la vapeur au cours de la cuisson. Ces aliments doivent être percés, ou il faudra en peler une partie avant la cuisson pour permettre à la vapeur de sortir. Les membranes des aliments comme les œufs, les pommes de terre, les pommes, les saucisses, etc., doivent être percés avant la cuisson. N'ESSAYEZ PAS DE FAIRE CUIRE DES ŒUFS DANS LEURS COQUILLES.

RECOUVRIR LES ALIMENTS
Recouvrez les aliments de film étirable spécial four à micro-ondes, ou d'un couvercle. Recouvrez les poissons, les légumes, les ragoûts et les soupes. Ne recouvrez pas les gâteaux, les sauces, les pommes de terre en robe de chambre ou les pâtisseries.

GUIDE DE DÉCONGÉLATION

- Ne décongelez pas de viande emballée. Cela pourrait favoriser une cuisson de la viande. Retirez toujours l'emballage et le carton. N'utilisez que des récipients adaptés au four à micro-ondes.
- Faites décongeler les volailles entières avec la poitrine vers le bas. Faites décongeler les rôtis avec la graisse vers le bas.
- La forme de l'emballage altère la durée de décongélation. Les formes rectangulaires peu épaisses décongèlent plus rapidement que les gros blocs.
- Vérifier la nourriture au bout d'1/3 du temps de cuisson. Vous pouvez la retourner, la séparer en morceaux, la réarranger ou retirer les morceaux de nourriture décongelée.
- Pendant la décongélation, un message sur l'écran du four vous invitera à retourner la nourriture. A ce moment là, ouvrez la porte du four et vérifiez la nourriture. Pour une décongélation optimale, respectez les consignes répertoriées ci-dessous.
  Puis refermez la porte du four, pressez sur la touche DEPART pour terminer la décongélation.
- Lorsqu'ils sont décongelés, les aliments sont censés être frais, mais entièrement ramollis. S'ils sont encore légèrement glacés, remettez-les très brièvement dans le four à micro-ondes, ou laissez les reposer quelques minutes. Après la décongélation, laissez les aliments reposer de 5 à 60 minutes s'il reste des zones glacées.
  La volaille et le poisson peuvent être mis sous l'eau jusqu'à ce qu'ils soient décongelés.

➪ **Retourner :** Les rôtis, les côtes, les volailles entières, les escalopes de dinde, les hot-dogs, les saucisses, les steaks ou les côtelettes.

➪ **Réarranger :** Casser ou séparez les steaks, les côtelettes, les hamburgers, la viande hachée, les morceaux de poulet ou de crustacés, les morceaux de viande à ragoût.

➪ **Protection :** Utilisez de petits morceaux d'aluminium pour protéger les parties fines ou les bords des aliments ayant des formes irrégulières comme les cuisses de poulet. Pour éviter qu'un arc ne se forme, faites en sorte que le papier aluminium soit à plus de 2,5 cm des parois ou de la porte du four.

➪ **Retirer la nourriture :** Pour éviter que la nourriture ne cuise, les parties décongelées doivent être retirées du four. Cela peut raccourcir la durée de décongélation pour des aliments pesant moins de 1350 g (3 livres).

TABLEAU DE DÉCONGÉLATION (Durée de la Décongélation)

Pièce et poids	Durée de la décongélation	Temps de Repos	Techniques spéciales
BŒUF			
Bœuf haché 1 livre/450 g	9 à 11 min.	15 à 20 min.	Séparez et retirez les parties décongelées avec une fourchette.
Viande à Ragoût 1 1/2 livre/675 g	13 à 17 min.	25 à 30 min.	Séparez et réarrangez-les encore une fois.
Portions 4(4onces/110 g)	9 à 11 min.	15 à 20 min.	Retournez-les à la moitié du temps de décongélation.
PORC			
Travers de porc 1 livre/450 g	9 à 11 min.	25 à 30 min.	Séparez et réarrangez-les encore une fois.
Côtelettes 4(5 onces/125 g)	10 à 12 min.	25 à 30 min.	Séparez et retournez-les encore une fois.
Porc haché 1 livre/450 g	10 à 12 min.	15 à 20 min.	Séparez et retirez les parties décongelées avec une fourchette.
VOLAILLE Poulet entier 2 1/2 livres/1125 g	21 à 25 min.	45 à 90 min.	Séparez la partie inférieure. Retournez-les à la moitié du temps de décongélation. Recouvrez-les si nécessaire.
Escalopes de poulet 1 livre/450 g	11 à 14 min.	15 à 30 min.	Séparez et réarrangez-les encore une fois.
Poulet frit (découpé) 2 livres/900 g	18 à 20 min.	25 à 30 min.	Séparez et réarrangez-les encore une fois.
Cuisses de poulet 1 1/2 livres/675 g	14 à 17 min.	15 à 30 min.	Séparez et réarrangez-les encore une fois.
POISSONS ET CRUSTACÉS Poisson entier 1 livre/450 g	7 à 10 min.	15 à 20 min.	Retournez à la moitié du temps de décongélation. Recouvrez-les si nécessaire.
Filets de poisson 1 1/2 livre/675 g	10 à 12 min.	15 à 20 min.	Séparez et retournez-les encore une fois.
Crevettes 1/2 livre/225 g	3 à 5 min.	15 à 20 min.	Séparez et réarrangez-les encore une fois.

* Ces durées sont approximatives car la température varie d'un congélateur à un autre.

TABLEAU DE CUISSON ET DE RÉCHAUFFAGE

Tableau de Cuisson

Pièce	Puissance	Temps de Cuisson pour 1 livre/450 g	Instruction Particulière
VIANDE			
Rôti de bœuf			
- Saignant	P à 80	8 à 10 min.	- Les viandes et les volailles fraîches doivent être retirées du réfrigérateur au moins 30 minutes avant la cuisson. - Laissez toujours la viande et la volaille reposer avec un couvercle après la cuisson.
- A point	P à 80	9 à 11 min.	
- Bien cuit	P à 80	11 à 13 min.	
Rôti de porc	P à HI	12 à 14 min.	
Bloc de bacon	P à HI	8 à 10 min.	
Bloc de bacon			
Poulet entier	P à HI	6 à 8 min.	
Morceaux de poulet	P à 80	5 à 7 min.	
Escalope (avec os)	P à 80	6 à 8 min.	
POISSON			
Filets de poisson	P à HI	4 à 6 min.	- Ajoutez un peu d'huile ou de beurre fondu sur le poisson, ou ajoutez 15 à 30ml (1 à 2cc) de jus de citron, de vin, de bouillon, de lait ou d'eau. - Laissez toujours le poisson reposer avec un couvercle après la cuisson
Maquereau entier, nettoyé et préparé	P à HI	4 à 6 min.	
Truite entière, nettoyée et préparée	P à HI	5 à 7 min.	
Pavés de saumon	P à HI	4 à 6 min.	

REMARQUE : Les durées ci-dessus sont à titre d'indication. Prenez en compte les différences de goûts et les préférences personnelles. Les durées peuvent varier selon la forme, la découpe et la composition des aliments.
Les viandes, volailles et poissons congelés doivent être parfaitement décongelés avant d'être cuits.

Tableau pour le réchauffage

- Afin d'éviter les brûlures, les aliments pour bébés doivent être soigneusement vérifiés avant d'être servis.
- Lorsque vous réchauffez des plats préparés, suivez toujours attentivement les instructions sur l'emballage.
- Si vous congelez des aliments frais, souvenez-vous de bien les décongelez avant de les cuire selon les instructions sur l'emballage. Coller une note sur les emballages est une bonne idée, les autres membres du foyer s'en souviendront aussi.
- Rappelez-vous qu'il faut retirer les fermoirs des sacs de congélation et la nourriture des récipients en aluminium avant de les réchauffer.
- Les aliments frais (réfrigérés) mettent plus de temps à se réchauffer que les aliments à température ambiante (comme les aliments tout juste ramenés à température ambiante ou les aliments sortant du placard).
- Tous les aliments doivent être réchauffés à pleine puissance.

Pièce	Temps de cuisson	Instructions Particulières
Nourriture pour bébés pot de 128 g	30 sec.	Videz le dans un petit bol. Mélangez bien une ou deux fois au cours de la cuisson. Avant de servir, vérifiez bien la température.
Lait infantile 100 ml / 4 onces liquides 225 ml / 8 onces liquides	 20 sec. 40 à 50 sec.	 Mélangez ou remuez bien et versez dans un biberon stérilisé. Avant de servir, remuez bien et vérifiez la température.
Sandwichs 1 sandwich	20 à 30 sec.	Enveloppez-le dans une serviette en papier et posez-le sur un support en verre adapté au four à micro-ondes. ***Remarque : N'utilisez pas de serviette en papier recyclé.**
Lasagnes 1 portion : (10 1/2 onces/300 g)	4 à 6 min.	Posez les lasagnes sur un plat adapté au four à micro-ondes. Recouvrez d'un film plastique et percez une fente.
Ragoût 1 tasse : 4 tasses :	 1 1/2 à 3 min. 5 à 7 min.	 Faites cuire avec un couvercle dans une cocotte pour four à micro-ondes. Mélangez à la moitié du temps de cuisson.
Purée de pommes de terre 1 tasse 4 tasses	 2 à 3 min. 6 à 8 min.	 Faites cuire avec un couvercle dans une cocotte pour four à micro-ondes. Mélangez à la moitié du temps de cuisson.
Haricots blancs à la sauce tomate 1 tasse	 2 à 3 min.	 Faites cuire avec un couvercle dans une cocotte pour four à micro-ondes. Mélangez à la moitié du temps de cuisson.
Raviolis ou pâtes avec de la sauce 1 tasse 4 tasses	 3 à 4 min. 7 à 10 min.	 Faites cuire avec un couvercle dans une cocotte pour four à micro-ondes. Mélangez à la moitié du temps de cuisson.

TABLEAU POUR LES LÉGUMES

Utilisez un bol en pyrex avec un couvercle. Ajoutez 30 à 45 ml d'eau froide (2 à 3 cc) pour 250 g de légumes, à moins qu'une quantité différente ne soit recommandée – voir tableau. Faites les cuire avec un couvercle pendant la durée minimum – voir tableau.
Refaites cuire pour obtenir le résultat souhaité. Mélangez une fois pendant et après la cuisson.
Ajoutez du sel, des herbes ou du beurre après la cuisson. Recouvrez et laissez reposer pendant 3 minutes.
Astuce : coupez des morceaux de légumes frais de taille égale. Plus ils seront émincés menu, plus ils cuiront rapidement.
Tous les légumes doivent être cuits à pleine puissance.

Guide de cuisson des légumes frais

Légumes	Poids	Durée	Commentaires
Brocolis	1/2 livre/250g 1 livre/500g	3 à 4 min. 5 à 7 min.	Coupez des fleurettes de taille égale. Faites en sorte que les tiges pointent vers le centre.
Choux de Bruxelles	1/2 livre/250g	4 à 5 min.	Ajoutez 60 à 75 ml (5 à 6 cc) d'eau.
Carottes	1/2 livre/250g	3 à 4 min.	Coupez des rondelles de carottes de taille égale.
Choux fleur	1/2 livre/250g 1 livre/500g	3 à 4 min. 5 à 7 min.	Coupez des fleurettes de taille égale. Coupez les grosses fleurettes en deux. Faites en sorte que les tiges pointent vers le centre.
Courgettes	1/2 livre/250g	3 à 4 min.	Coupez la courgette en rondelles. Ajoutez 30 ml (2 cc) d'eau ou une noix de beurre. Faites cuire jusqu'à ce que les rondelles soient tendres.
Aubergines	1/2 livre/250g	3 à 4 min.	Coupez l'aubergine en rondelles et arrosez d'une cuillerée à soupe de jus de citron.
Poireaux	1/2 livre/250g	3 à 4 min.	Coupez le poireau en rondelles.
Champignons	0.3 livre/125g 1/2 livre/250g	2 à 3 min. 3 à 5 min.	Préparez des champignons entiers ou émincés. N'ajoutez pas d'eau. Arrosez de jus de citron. Salez et poivrez. Égouttez avant de servir.
Oignons	1/2 livre/250g	3 à 4 min.	Émincez les oignons ou en deux. N'ajoutez pas plus de 15 ml (1cc) d'eau.
Poivron	1/2 livre/250g	3 à 5 min.	Coupez le poivron en fines lamelles.
Pommes de terre	1/2 livre/250g 1 livre/500g	3 à 5 min. 8 à 10 min.	Pesez les pommes de terre pelées et coupez les en deux ou en quartiers de taille égale.
Navet	1/2 livre/250g	5 à 7 min.	Coupez le navet en petits cubes.

Guide de cuisson des légumes surgelés

Légumes	Poids	Durée	Instructions
Épinards	0,3 livre/125 g	2 à 3 min	Ajoutez 15 ml (1cs) d'eau froide.
Brocolis	1/2 livre/250 g	3 à 4 min	Ajoutez 30 ml (1cs) d'eau froide.
Petits pois	1/2 livre/250 g	3 à 4 min	Ajoutez 15ml (1cs) d'eau froide.
Haricots verts	1/2 livre/250g	4 à 5 min	Ajoutez 30 ml (1cs) d'eau froide.
Légumes assortis (carottes/petits pois/maïs)	1/2 livre/250g	3 à 5 min	Ajoutez 15 ml (1cs) d'eau froide.
Légumes assortis (à la Chinoise)	1/2 livre/250 g	4 à 6 min	Ajoutez 15 ml (1cs) d'eau froide.